

# 过敏性鼻炎患者为啥越来越多

专家:平时应加强锻炼,以提高机体免疫力

“水泥封鼻”、眼睛红肿、耳内瘙痒、无法入睡……秋季,又到了过敏性鼻炎患者难熬的季节。

近年来,我国过敏性鼻炎患者数量快速增长且低龄化趋势明显,北方部分地区发病率上升。过敏性鼻炎患者为何越来越多?如何有效应对?



眼睛痒

流眼泪

## 1 发病人数大幅增加

9月以来,大量过敏性鼻炎患者涌入内蒙古自治区呼和浩特市第一医院。医院变态(过敏)反应中心门诊多天接诊量超百人,绝大多数是来治疗过敏性鼻炎的。患者孙志敏一大早就赶到医院,但前面已经排了20多人等待叫号。医院长廊里,不时听到打喷嚏声和擤鼻涕声。

“这个病最烦人的,它不会剥夺你的行动能力,但会让你非常难受。一开始是鼻子、眼睛、耳朵出现状况,时间长了还会影响人的精神状态,干什么事都不痛快。”鼻炎患者王璐说。

呼和浩特市第一医院院长张俊晶说,10年前,当地的过敏性鼻炎患者并不多。

这几年一到八九月份,患者扎堆来就诊。“去年高发季,相关科室日均接诊量超过300人。”他用“暴增”形容近年来当地过敏性鼻炎的发病情况:“2019年流行病学调查显示全市过敏性鼻炎发病率为19%;到2023年再做流调时,发病率已升至34.1%。”

内蒙古自治区卫生健康委的研究显示,全区过敏性鼻炎发病率为32%,远高于我国成人过敏性鼻炎

发病率17.6%。陕西、宁夏、北京等地也是过敏性鼻炎高发区。

北京同仁医院院长张罗带领团队长期进行过敏性鼻炎研究,研究结果显示,我国过敏性鼻炎患者近年来逐年递增,2021年已达2.4亿人。

除了发病人数大幅增加,过敏性鼻炎也呈现低龄化趋势,持续向儿童蔓延。

首都医科大学附属北京儿童医院过敏反应科主任向莉介绍,医院曾在1个月至2个月的新生儿中诊断出过敏性鼻炎患者。

## 2 为何患者越来越多

首都医科大学附属北京世纪坛医院变态(过敏)反应中心主任王学艳解释称,过敏性鼻炎是由特定个体暴露于某些过敏原时引发的一系列免疫反应。业内专家认为,过敏性鼻炎发病率增长与环境因素密切相关。

近些年,北方各地植被覆盖率显著提升,植被种类更加丰富,除了蒿属类植物,蒺藜、沙葱、圆柏等植物也成为过敏性鼻炎的诱因。

北方地区长期大面积种植蒿属类植物,一些地区种植占比超过60%。中国科学院植物研究所研究员白永飞介绍,蒿属类植物花粉是北方

地区秋季的主要过敏原,通过风媒引发致敏症状。

内蒙古自治区人民医院秋季接收的患者中,超过80%为蒿属类植物花粉过敏。内蒙古多家医院的检测数据表明,绝大多数过敏性鼻炎患者因蒿属类植物花粉而受到困扰。

此外,受气候变化影响,过敏原植物的花期提前并延长。市区内植被越来越多,城市里的花粉浓度增大,“花粉围城”问题凸显。

有专家认为,一些城市树多草少,部分土地裸露、硬化,不利于花粉附

着、滞留,在一定程度上导致城市居民过敏性鼻炎发病率上升。

同时,生活方式改变、饮食结构变化等也会增加过敏性疾病患病概率。呼和浩特市第一医院变态(过敏)反应中心副主任李艳飞说,现在人们长期在室内活动,免疫系统没有得到足够锻炼,空调、暖气等使用增加,过多摄入高糖、高盐、高脂肪食物等,都可能诱发过敏性鼻炎。

多位医生认为,近年来,有关过敏性鼻炎的科普宣传持续加力,更多人开始主动来医院检查诊疗,过敏性鼻炎的发现率、确诊率也相应提高。

## 3 多管齐下,防治结合

业内专家认为,过敏性鼻炎发病率持续上升,仍需进一步提升公众对该疾病及其危害性的认知。比如,过敏性鼻炎可能发展为支气管哮喘、变应性结膜炎、慢性鼻窦炎等疾病。

首都医科大学耳鼻喉学院副院长、主任医师王宁宇说:“40%至60%的过敏性鼻炎患者会发展为过敏性鼻炎,严重的哮喘会危及生命。”

目前,我国针对过敏性鼻炎的治疗方式包括药物治疗、手术治疗和免疫治疗等。其中,免疫治疗通过逐渐增加患者对过敏原的耐受性来减少或消除过敏反应,是临床上推荐使用的方法。

北京大学人民医院耳鼻喉头颈

外科主任医师邢志敏表示,免疫治疗效果较为显著,但存在药品单一、疗程长、费用贵等问题。比如,免疫治疗药物黄花蒿花粉变应原舌下滴剂,需要患者舌下含服,坚持治疗2年至3年,每年费用在1万元左右,暂未纳入医保。

王学艳说,医疗供给与庞大的过敏人群并不适配。“国内大部分公立医院没有设立专门治疗过敏性疾病的变态(过敏)反应科,专业医师不足400人。”她建议加大免疫治疗药物研发、完善医保报销政策,同时推进变态(过敏)反应学科建设、壮大专业医疗诊室和医师力量。

过敏性鼻炎“防”与“治”同样重

要。白永飞表示,应强化部门联动,进一步提升对致敏花粉监测与预警的精准度,加强对“天空地”一体化花粉监测与预报的科研攻关,将天上的卫星遥感技术、空中的无人机使用、地面的植被调研结合。

考虑到播种蒿属类植物与过敏性鼻炎高发的相关性,多位专家建议,优化调整种植物种,选择替代性植物。对于已形成种植面积的过敏原植物,利用2年至3年时间进行集中清理。

专家提醒,出现过敏性鼻炎症状,应尽早就医,科学治疗。平时可以加强锻炼,提高机体免疫力。

据新华社



## 高血脂真的会“遗传”

高血脂是体检报告上最常见的异常指标之一,多数情况下,它悄无声息,却能偷偷“糊”住一根又一根血管。

在很多人眼里,它属于生活方式病,但实际上,高脂血症是会“遗传”的。

两类高脂血症会遗传:

**家族性高胆固醇血症** 这是一种常见的常染色体显性遗传代谢性疾病。如果父母都携带致病基因,且都会遗传给下一代,子代低密度脂蛋白胆固醇会升高6倍—8倍。

患者童年时,体内的胆固醇会在皮肤和肌腱等部位沉积,表现为肌腱、皮肤黄色瘤,若不及时干预,20岁前就可能出现心梗、脑梗等严重动脉粥样硬化疾病。

如果父母中的一方将致病基因遗传给孩子,子代低密度脂蛋白胆固醇会升高2倍—3倍,其血胆固醇水平在20岁—30岁甚至更年轻时就可能升高。

**家族性高甘油三酯血症** 临床主要表现为躯干和四肢部分区域爆发性生长黄色瘤、视网膜脂血症、胰腺炎反复发作等。

患者的甘油三酯水平通常在儿童时期正常,成年后升高2倍—6倍。

对普通人群来说,建议小于40岁的成年人每2年—5年进行1次血脂检测,40岁以上每年至少应进行1次血脂检测。

——生命时报

## 好好吃饭能延缓衰老

在我们的生活中,总有一些人似乎天生就不易显老。这种“天赋”固然与遗传基因有关,但众多研究也揭示了饮食习惯对延缓衰老的重要性。如果你渴望保持年轻、抵抗岁月的痕迹,那么在饮食方面就需注意以下几点:

**饭吃八分饱** 只要每顿“少吃两口”就可以延缓身体的衰老进程。

**按时吃早餐** 不吃早餐或者早餐吃得晚的人,会加速衰老。

**主食吃够量** 吃对主食也能起到抗衰老的效果。

**食物淡一些** 饮食过咸可导致面部细胞脱水;过甜导致过量摄入糖则会导致皮肤老化、松弛、失去弹性;高油、高糖饮食会使人发胖、脱发。

**吃点柑橘类水果** 多吃柑橘类水果,能抗衰老,能长寿。

**经常吃点豆制品** 大豆中富含一个特殊的营养成分卵磷脂,它是一种抗衰老营养素。它具有软化细胞膜的作用,可以使细胞保持健康、有活力,从而使我们的身体保持健康状态,延缓衰老。

**每周吃两次鱼** 每周,最好吃两次鱼,每天能食用40克—75克水产类食物更佳。

**每天喝2杯—3杯茶** 每天2杯—3杯茶抗衰老效果最佳。将杯数换算为茶叶数量进行分析后,研究人员发现,每天摄入6克—8克茶叶抗衰老效果最好。

**尽量少吃甜食** 糖摄入量越多,衰老得越快,即使糖摄入量只增加1克,都会加速衰老。减少糖的摄入可延缓衰老,尤其是中年女性。

**最好不要喝酒** 不论是何种饮酒的频率或剂量,相较于从不喝酒的人,都表现出生物衰老加速的现象。

——健康时报